



# CONTENTS

## 目錄【30卷8期】

立秋：國曆8月7日  
處暑：國曆8月23日  
甲申猴年  
93年8月1日  
August 2004

中央畜產會(封面裡)  
台企行(57)  
台灣農家要覽(封底裡)  
上水米(封底)

廣告索引

### 余光中的詩 1 葡萄柚

封面故事 (3/11)

### 綠色精靈空心菜

路全利·春樹·蕭寧馨

### 夏日瓜果饗宴(專輯)(20/25)

木瓜西瓜洋香瓜的營養·食譜與品種  
侯惠茹·李寧遠·蕭寧馨  
駱進漢·農友公司

### 節令美食

#### 16 食品科技

蟬花-另類的藥用蟲草  
王次男

#### 18 食品科技

夏日健康飲料-洛神葵  
林昆宏

#### 26 新米食食譜

清涼養眼米甜點  
林謙禎

#### 29 新米食食譜

創意美味米鹹點  
朱惠英

### 養生保健

#### 31 生活瑣議：

喝茶 邱七七

#### 32 創造零污染的21世紀 雷久南

#### 35 以曾氏家訓，檢視民意代表提名 葉子久

#### 36 EQ是什麼？ 洪建德

#### 38 高脂血症飲食 黃桂英

#### 40 食品標示之教育功能 王鳳英

#### 42 傾聽自己身體的聲音 李芬蓮

#### 55 食出醋味來 翁雲霞

#### 56 勤灌「鈣」保骨氣 劉玉秀

#### 58 頸椎筋骨保健 洪汝欣

#### 60 海外傳真：在北京搭計程車 郭瑩

#### 62 健康白皮書：幼年糖尿病有藥可治等6篇 黃嘉

### 人與土地

#### 43 東北三寶與滿族的故鄉-吉林市 佟光英

#### 48 發現台灣農業競爭力： 邁向生態農業的油車合作農場 蔡麗萍

#### 50 發現台灣農業競爭力： 民雄金桔 曾文田

#### 52 發現台灣農業競爭力： 龍山農場 曾文田

#### 54 優質農產品：阿順1號絲瓜 見晴



### 環境與生態

#### 79 民俗植物

原住民飲食植物和其文化初探(一) 張承晉

#### 82 保護泰安溫泉區的蝴蝶資源 苗栗區農業改良場

### 鄉村旅遊

#### 12 開螺絲專欄：旅遊-連續共演多天的大喜劇(上) 陳燕銀

#### 15 話我鄉情：向陽森林遊樂區的紅檜木棧道 黃菱怡

#### 67 花蓮好風情：鳳林農業新玩味 楊育年

#### 68 四健專欄：編織孩子的夢想 林詩音

#### 71 四健專欄：2004北玄宮 龔泰文

#### 72 田媽媽系列：關山田媽媽 李慧津

#### 74 田媽媽系列：營農婦女副業經營面面觀 曾玉惠

#### 76 農村酒莊系列：埔里鎮農會休閒酒莊 曾文田

#### 84 海角天涯：郵箱小鎮 Matias Martorell·屈先澤

#### 88 話我鄉情：走訪瀘沽湖畔的女兒國-摩梭人 黃永順

#### 90 畫我家園：精舍與品味 孫少英

#### 91 旅遊專輯：尋訪桃花源-武陵富野渡假村 曾文田



## 鄉間小路

中華民國64年創刊

發行人 孫明賢  
社長 高裕新(分機11)  
顧問 高明堂(分機12)  
總編輯 余淑蓮(分機16)

編輯 黃玉兒(分機29)  
張慶貞(分機25)  
侯惠茹(分機28)  
楊育年(分機26)

美術設計 李男工作室

業務經理 簡芙蓉(分機15)  
業務副理 王裕親(分機17)  
廣告組長 謝惠萍(分機19)  
發行組長 許麗琴(分機30)

特約健康顧問(按姓氏筆劃排列)  
李寧遠/輔仁大學食品營養系教授  
李蘭/台灣大學衛生政策與管理研究所所長  
李惠蓉/國泰綜合醫院營養組組長  
洪建德/陽明醫院新陳代謝科主任  
黃伯超/台大醫學院名譽教授  
張丑/台大醫學院衛生政策與管理研究所副教授  
董大成/台大醫學院名譽教授  
蔡敬民/中原大學生物科技學系系主任  
鄭福田/台大環工所教授  
賴金鑫/台大醫學院復健科教授  
謝明哲/台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長

特約園藝顧問  
王才義/中興大學園藝系副教授  
李晔/台灣大學園藝系教授  
特約法律顧問 尹章華

發行所 財團法人豐年社  
地址 台北市溫州街14號  
電話 (02)2362-8148  
傳真 (02)2363-6724  
E-mail: h3628148@ms15.hinet.net  
http://www.harvest.org.tw/  
郵政劃撥 00059300財團法人豐年社  
定價 每本100元  
訂費 國內一年1000元，二年1800元  
國外一年航空港澳89美元，亞洲及大洋洲99美元，其他地區109美元，水陸港澳64美元，其他地區84美元

登記證 行政院新聞局版台誌字7763號  
中華郵政北台字3302號  
執照登記為雜誌交寄印刷  
印刷 中華彩色印刷股份有限公司  
台北縣新店市寶橋路229號

Country Road, Published by  
HARVEST Farm Magazine  
14, Wenchow St. Taipei, Taiwan, R.O.C.  
E-mail: h3628148@ms15.hinet.net

美國連絡處 Mr. James Lee  
MAY PRODUCE COMPANY  
742 East Garvey Ave., # C Monterey Park,  
CA91754 U.S.A.  
Tel. 626 572 3168  
Fax. 626 572 2888

本社保留來稿在Internet上之刊載、  
宣傳及促銷權利，不另知會，亦不另  
給酬。